



Contact Basics

Ein sanfter Einstieg in Contact Improvisation

Für Menschen, die wenig oder noch nie Contact Improvisation gemacht haben oder ihre Grundlagen vertiefen möchten. Auch geeignet als Fortsetzung für Teilnehmende des vorigen Kurses.

Im Kurs werden Techniken und Prinzipien in achtsamen Schritten mit Aufmerksamkeit auf das eigene (Körper-) Erleben vermittelt.

Im ersten Teil jedes Abends macht ihr spezifische Übungen, um euer Körpergefühl und eure Beweglichkeit zu entwickeln, im zweiten Teil übt ihr mit Partner:innen darauf aufbauende grundlegende Contact-Techniken, die ihr schließlich im gemeinsamen Tanzen integriert. Zum Schluss entspannt ihr mit leichter Körperarbeit.

Dirk Schuka beschäftigt sich mit Körper, Energie, Präsenz, Ausdruck, Kontakt und Lernen. Seine Arbeit ist geprägt von Erfahrungen mit der Feldenkrais-Methode, Ideokinese, Bewegungsritual, Qigong, Aikido, Action Theater und Contact Improvisation. Aktuell Ausbildung in SKAN-Körperarbeit.

Kurs

Besuche den ganzen Kurs oder einzelne Termine. Einstieg jederzeit möglich. Bitte vorher anmelden.

April bis Juli 2024 (8 Termine)
jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat
(3./17.4. · 1./15.5. · 5./19.6. · 3./17.7.)
jeweils 19.00 Uhr bis ca. 21.30 Uhr

Studio CORPO

Marie-Curie-Straße 1 (EG, links)
Freiburg Vauban

Beitrag

160–240 Euro für ganzen Kurs
25–35 Euro für einzelne Termine
nach Selbsteinschätzung

Anmeldung + Informationen

info@dirkschuka.de
(auch für Aufnahme in Verteiler)
www.dirkschuka.de